



体育、图书馆、 学习、博物馆

在新宿区快乐地生活

体育



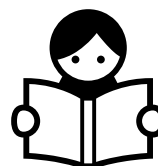
p92

图书馆



p94

终身学习



p96

住宿设施



p97

博物馆



p98

文化中心、
区民礼堂



p101

公园



p101

志愿者



p102

体育

■ 区内的体育设施

新宿区设有体育馆、武术馆、温水游泳池、棒球场、网球场等体育设施。各设施的使用形式（团体使用、个人使用）、可使用的体育项目、对象、是否收取使用费用等都各不相同，详情请垂询有关人员。

● 新宿阔兹密库体育中心

🏠 新宿区大久保 3-1-2

👉 公益财团法人新宿未来创造财团

☎ 03-3232-7701

🌐 <https://www.regasu-shinjuku.or.jp/?p=89688>

利用时间：9:00～22:00

休馆日：第2个星期一（如逢休息日则为第二天）、年末年初（12月29日～1月3日）、临时休馆日

有温水游泳池与体育室、武道场、弓道场、幼儿体育室等。游泳池中还能进行水中散步。您可以在方便的时候参加您喜欢的课程，包括有氧健身运动、瑜伽、伸展操、夏威夷舞蹈等各种项目。

● 大久保体育广场

🏠 新宿区大久保 3-7-42

👉 公益财团法人新宿未来创造财团

☎ 03-5285-1477

🌐 <https://www.regasu-shinjuku.or.jp/?p=159664>

利用时间：9:00～22:00

休馆日：第3个星期一（如逢休息日则为第二天）、年末年初（12月29日～1月3日）、临时休馆日

有网球场与多功能厅、日式房间等设施。

● 四谷体育广场

🏠 新宿区四谷 1-6-4

👉 东急 Sports System・Criacao 新社

☎ 03-6273-2651

🌐 <https://yotsuya-sports-square.jp/>

利用时间：9:00～22:00

休馆日：第2个星期一（如逢休息日则为第二天）、年末年初（12月29日～1月3日）、临时休馆日

有多功能厅、音乐室、会议室。除排球、羽毛球、乒乓球外，还可以用于音乐活动和会议等。

● 室外体育设施

如要利用以下室外运动设施，需要事先以团体名义登记。

详情请咨询下述机构。

👉 公益财团法人新宿未来创造财团

☎ 03-3232-7701

🌐 <https://www.regasu-shinjuku.or.jp/?p=159668>

○ 棒球场、足球场

· 西户山公园棒球场

🏠 新宿区百人町 4-1

· 落合中央公园棒球场

🏠 新宿区上落合 1-2

※ 预定关闭至 2027 年 3 月末

○ 网球场

· 甘泉园公园网球场（2片）

🏠 新宿区西早稻田 3-5

· 西落合公园网球场（2片）

🏠 新宿区西落合 2-19

· 落合中央公园网球场（1片）

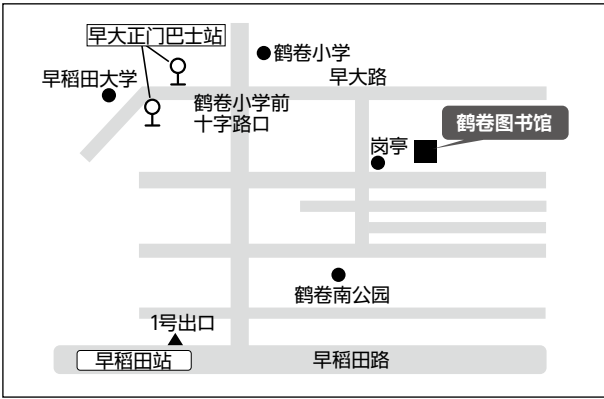
🏠 新宿区上落合 1-2

· 大久保体育广场网球场（2片）

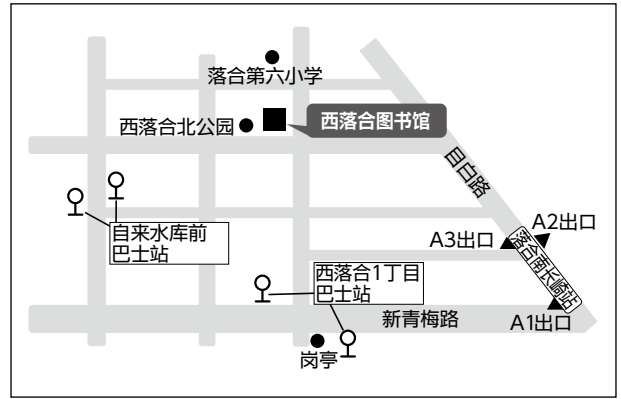
🏠 新宿区大久保 3-7-42



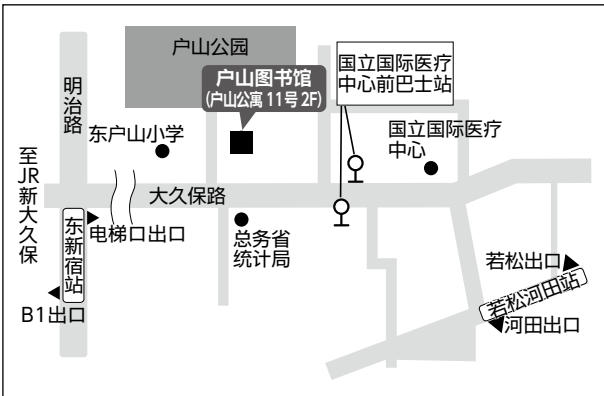
鹤卷图书馆



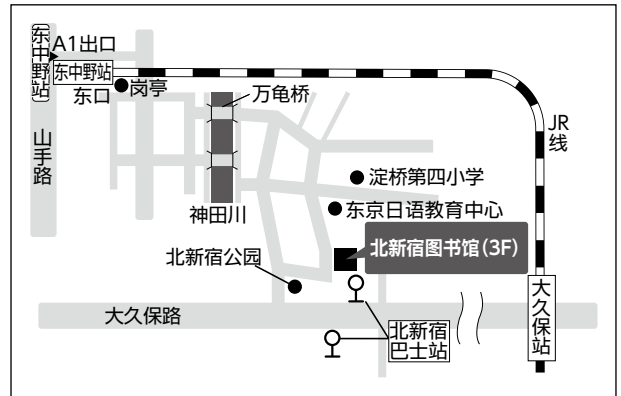
西落合图书馆



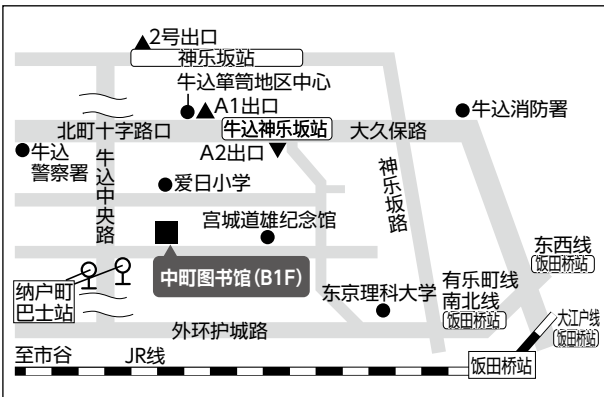
户山图书馆



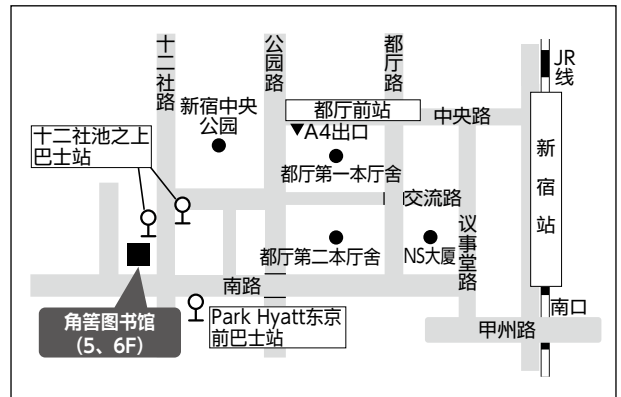
北新宿图书馆



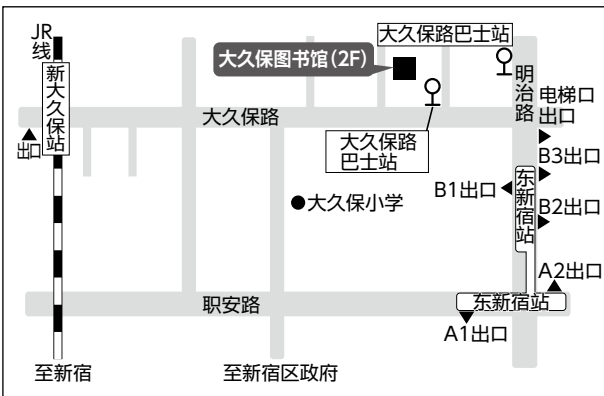
中町图书馆



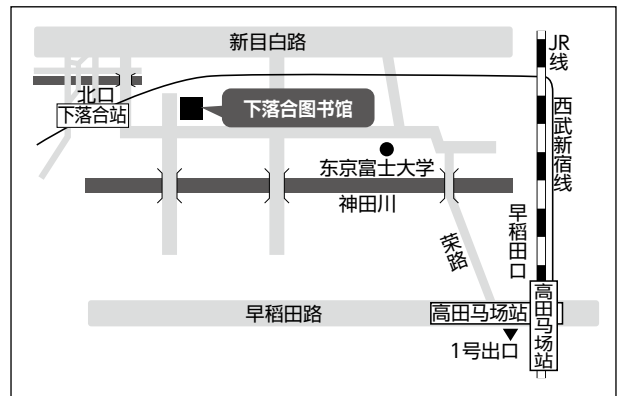
角筈图书馆



大久保图书馆



下落合图书馆



体育、图书馆、学习、博物馆



○外语故事会

在儿童图书馆及 9 所地区图书馆随时举办面向儿童的“外语故事会”。

○中央图书馆、儿童图书馆

🏠 新宿区大久保 3-1-1

☎ 03-3364-1421

○四谷图书馆

🏠 新宿区内藤町 87

☎ 03-3341-0095

○鹤卷图书馆

🏠 新宿区早稻田鹤卷町 521

☎ 03-3208-2431

○西落合图书馆

🏠 新宿区西落合 4-13-17

☎ 03-3954-4373

○户山图书馆

🏠 新宿区户山 2-11-101

☎ 03-3207-1191

○北新宿图书馆

🏠 新宿区北新宿 3-20-2

☎ 03-3365-4755

○中町图书馆

🏠 新宿区中町 25

☎ 03-3267-3121

○角筈图书馆

🏠 新宿区西新宿 4-33-7

☎ 03-5371-0010

○大久保图书馆

🏠 新宿区大久保 2-12-7

☎ 03-3209-3812

○下落合图书馆

🏠 新宿区下落合 1-9-8

☎ 03-3368-6100

○区政信息中心（中央图书馆区政府内分室）

🏠 新宿区歌舞伎町 1-4-1

区政府本厅舍 1 楼

终身学习

享受终身学习

☞ 公益财团法人新宿未来创造财团

☎ 03-3232-7701

公益财团法人新宿未来创造财团以成人、孩子、家庭、残疾人、高龄者等各种人员为对象，进行各种活动。

体育大会、教室、终身学习等有关的各种讲座、指导人的介绍等，敬请随时垂询。

终身学习咨询

☞ 公益财团法人新宿未来创造财团

☎ 03-3232-7701

我们将就您想学点什么、想参加什么体育活动、想参加什么小组等，及学习团体的运营等有关终身学习的所有事宜，为您提供各种各样的咨询服务。请随时进行咨询。

生涯学习馆

☞ 公益财团法人新宿未来创造财团

文化振兴·学习课

☎ 03-3350-1141

这是进行终身学习活动的区民小组开展以学习等为目的的活动的设施，区内一共有 5 处。

事先登记后，最早可提早 2 个月申请使用该设施。如符合一定条件还可进行团体登记，也可以从提前 3 个月的第 4 个星期六（12 月为第 3 个星期六）申请使用，还有减免利用费。

这是大家身边的终身学习设施，请随意利用。

并且，还可以为您介绍各会馆进行活动的团体，详情请随时垂询有关人员。

○赤城生涯学习馆

🏠 新宿区赤城元町 1-3

☎ 03-3269-2400

- 户山生涯学习馆
 - 🏠 新宿区户山 2-11-101
 - ☎ 03-3207-1181
- 北新宿生涯学习馆
 - 🏠 新宿区北新宿 3-20-2
 - ☎ 03-3365-3541
- 住吉町生涯学习馆
 - 🏠 新宿区住吉町 13-3
 - ☎ 03-3351-6566
- 西户山生涯学习馆
 - 🏠 新宿区百人町 4-7-1
 - ☎ 03-3368-3221

■环境学习信息中心

除了向区民们出借展示室或研修室（收费），以供大家开展有关环境活动的展示或发表外，还在全年举办与环境相关的各种活动和讲座等。另外，还随时接受环境学习、环境活动的咨询。

与区民画廊属于复合设施，享有“绿色画廊新宿”的美称。

- 🏠 新宿区西新宿 2-11-4（新宿中央公园内）
绿色画廊新宿 2 楼
- 👉 绿色画廊新宿
☎ 03-3348-6277

■画廊

作为绘画、书法、照片等文化艺术活动成果作品的展示会场，新宿区向区民和区民等的团体、普通市民提供了（收费）画廊这一设施。详情请垂询有关人员。

- 区民画廊
- 🏠 新宿区西新宿 2-11-4（新宿中央公园内）
绿色画廊新宿 1 楼
- 👉 绿色画廊新宿
☎ 03-3348-6277

- 画廊“瞧！”
- 👉 生涯学习体育课
☎ 03-5273-4358

住宿设施

预约受理窗口：（株）新宿区保养设施受理（本厅舍 1 楼）

☎ 03-5273-3881

营业时间：星期一～星期五 9:00～17:00
（节假日、年末年初除外）

※ 星期六、星期日、节假日请致电（株）日本旅行 ☎ 03-5369-3902（10:00～18:00，仅电话受理）

网上预约：

🌐 <https://shinjuku-hoyoshisetsu-yoyaku.kumin.tokyo>

■区民保养所、区民健康村

👤生涯学习体育课

新宿区在神奈川县箱根町设有区民保养所，在山梨县北杜市设有区民健康村。可以以很低的费用在那里住宿，而且还能享受到美食和温泉。

○ 使用资格

区民及除区民之外的其他人员

※ 只有区民能参加抽选。

○ 使用方法

以区民为对象进行抽选。然后可按区民、非区民的顺序受理空房预约。详情请阅读《新宿宣传报》（每月 25 日发刊、日语）。

● 中强罗区民保养所“箱根杜鹃花庄”

- 🏠 神奈川县足柄下郡箱根町强罗 1320
- ☎ 0460-82-1144

交通：从小田急线箱根汤本站坐登山电车到强罗站，然后坐缆车到中强罗站后下车步行 7 分钟。

🌐 <https://www.hakone-tsutsujiso.jp>



● 区民健康村“八岳绿色山丘”

🏠 山梨县北杜市长坂町中丸 1622

☎ 0551-32-7011

交通：中央本线长坂站下车后坐接送巴士 10 分钟。在中央汽车高速巴士“长坂高根”巴士站下车，坐接送巴士 15 分钟。

🌐 <http://www.kenkoumura.jp>

■ 乡村女神湖

👤 教育援助课 教育活动援助系

设施向在区内居住、工作的人员及同行家属开放。南（区民）楼全年可以使用，北（教学）楼可在学校不用的时候使用。

● 女神湖高原学园“乡村女神湖”

🏠 长野县北佐久郡立科町大字芦田八野 994

设施的规模：南（区民）楼 = 日式房间 10 间、定员 40 名
北（教学）楼 = 日式房间 26 间、定员 156 名

使用资格：区内在住、在职的人士及其同行者
使用方法：通过网上或预约受理窗口（电话·窗口）受理。也请浏览乡村女神湖主页（🌐 <http://megamiko.net/>）。

博物馆

■ 新宿历史博物馆

🏠 新宿区四谷三荣町 12-16

☎ 03-3359-2131

FAX 03-3359-5036

🌐 <https://www.regasu-shinjuku.or.jp/rekihaku/>

该博物馆是介绍以新宿区为中心的地区历史和文化的设施。

馆内设有供您调查、研究乡土历史和我们身

边的文化财产的图书阅览室，您可以随时使用。

展室分为常设展室和策划展室，特别在策划展室，会采用一些与各时代对应的主题，举办特别展示等。

● 使用指南

开馆时间：9:30 ~ 17:30（在 17:00 之前可入馆）

闭馆日：第 2、4 个星期一（如恰为节假日，则为下一工作日闭馆）、年末年初（12 月 29 日~ 1 月 3 日）、临时休馆日

参观费：一般为 300 日元、小学生、中学生为 100 日元（但是，有小学生、中学生免费参观日）。出示残疾人手册等则可免费（本人和护理者 1 人）。特别展示费用另计。

■ 林芙美子纪念馆

🏠 新宿区中井 2-20-1

☎ 03-5996-9207

FAX 03-5982-5789

🌐 <https://www.regasu-shinjuku.or.jp/rekihaku/fumiko/>

林芙美子纪念馆是作家林芙美子的旧居，她从 1941 年到 1951 年其逝世为止一直在此居住，在这里，林芙美子一直笔耕不辍，写出了《浮云》和《MESI（饭）》等名著。

芙美子从小时候开始就不断搬迁，1922 年到东京，以《流浪记》一书成功奠定作家地位，被称为“流浪作家”。之后在 1930 年，她移居到落合，并在 1939 年购买了土地，开始建设新居。现在已成为纪念馆的芙美子的旧居带有一种浓浓的芙美子味，民居风格的落落大方加上茶室结构的精致入微，使它成为了一个清雅幽静的住所。

可通过智能手机 APP“口袋学艺人”收听各房间的解说。对应日语、英语、中文、韩语。

● 使用指南

开馆时间：10:00 ~ 16:30（在 16:00 之前可入馆）。



闭馆日：星期一（如恰为节假日，则为下一工作日闭馆）、年末年初（12月29日～1月3日）等

参观费：一般为150日元、小学生、中学生为50日元（但是也有小学生、中学生免费参观日）。出示残疾人手册等则可免费（本人和护理者1人）。

■佐伯祐三工作室纪念馆

🏠 新宿区中落合 2-4-21 区立佐伯公园内
 ☎ 03-5988-0091
 📠 03-5988-0092
 🌐 <https://www.regasu-shinjuku.or.jp/rekihaku/saeki/>

在画家佐伯祐三（1898～1928）的旧址上重建了工作室。除了公开展示工作室的内部以外，还将通过图示板或视频介绍佐伯祐三的生涯及作品。

●使用指南

开馆时间：10:00～16:30（5～9月）
 10:00～16:00（10～4月）
 闭馆日：星期一（如恰为节假日，则为下一工作日闭馆）、年末年初（12月29日～1月3日）等
 参观费：免费

■中村彝工作室纪念馆

🏠 新宿区下落合 3-5-7
 ☎ 03-5906-5671
 📠 03-5906-5672
 🌐 <https://www.regasu-shinjuku.or.jp/rekihaku/tsune/>

画家中村彝（1887～1924）的工作室加以复原，作为纪念馆向公众开放。工作室内部展示有彝使用过的三脚画架和家具等复制品，并以图像和高精度照片展板展示中村彝一生的作品。

●使用指南

开馆时间：10:00～16:30（在16:00之前可入馆）
 闭馆日：星期一（如恰为节假日，则为下一工作日闭馆）、年末年初（12月29日～1月3日）等
 参观费：免费

■漱石山房纪念馆

🏠 新宿区早稻田南町 7
 ☎ 03-3205-0209
 📠 03-3205-0211
 🌐 <https://soseki-museum.jp/>

现在仍旧受到众多人喜爱的文豪夏目漱石（1867～1916）出生在新宿区，从1907年至离世之前的9年时间在名为“漱石山房”的早稻田南町家中生活。

夏目漱石撰写了“三四郎”、“心”、“道草”等众多代表作品，漱石山房曾举办过名为“周四会”的文学沙龙。位于山房遗址的漱石山房纪念馆以再现书斋的展示为中心，展出了原稿、书简等贵重的资料。

除了免费出租“语音向导”外，还可以通过智能手机APP“口袋学艺人”收听展览解说。均对应日语、英语、中文、韩语。

图书室还有外语版的漱石作品。

●使用指南

开馆时间：10:00～18:00（入馆17:30截止）
 休馆日：星期一（如恰为节假日，则为下一工作日闭馆）、年末年初（12月29日～1月3日）、展示更换期间
 参观费：普通300日元、小学·初中生100日元（小学·初中生有免费日）。出示残疾人手册等则可免费（本人和护理者1人）。特别展另收费。

■天文馆

☞公益财团法人 新宿未来创造财团

☎ 03-3232-7701

🌐 https://www.regasu-shinjuku.or.jp/?page_id=116732

位于新宿阔兹密库中心 8 楼。

在向一般公众开放时按季节播放星空、星座物语、宇宙和未来等主题的投影节目。大人 300 日元、中学生以下免费。

还将定期举办可一边听现场演奏一边参观天文馆的“星空音乐会”、“星空活动”、与残疾人一起参与的“无障碍式激动人心的天文馆”等（均收费）企划活动。

■新宿小型博物馆

将区内寺院神社的文化财产、传统工艺和其作坊、收藏室等被视为文化遗产的地方指定为“新宿小型博物馆”，向大家开放。

○ 染之里落合（传统工艺、本地产业）

🏠 新宿区上落合 2-3-6

☎ 03-3368-8133

○ 须贺神社三十六歌仙绘（乡土历史、文化财产）

🏠 新宿区须贺町 5-6

☎ 03-3351-7023

○ 雕花发夹博物馆（传统工艺）

🏠 新宿区高田马场 4-23-28

Hills ISHIDA401

☎ 03-3361-3083

○ 十二社熊野神社之文化财（乡土历史、文化财产）

🏠 新宿区西新宿 2-11-2

☎ 03-3343-5521

○ 内藤新宿太宗寺之文化财（乡土历史、文化财产）

🏠 新宿区新宿 2-9-2

☎ 03-3356-7731

○ 目白学园遗迹（乡土历史、文化财产）

🏠 新宿区中落合 4-31-1

☎ 03-5996-3115

○ 东京染之物语博物馆（传统工艺、本地产业）

🏠 新宿区西早稻田 3-6-14

☎ 03-3987-0701

○ 木造物博物馆（传统技术）

🏠 新宿区西早稻田 2-3-26

HALL EIGHT 3 楼

☎ 03-3209-0430

■区内的博物馆、美术馆等

○ 消防博物馆

🏠 新宿区四谷 3-10

☎ 03-3353-9119

○ 东京玩具美术馆

🏠 新宿区四谷 4-20 四谷广场内

☎ 03-5367-9601

○ 民音音乐博物馆

🏠 新宿区信浓町 8

☎ 03-5362-3555

○ 佐藤美术馆

🏠 新宿区大京町 31-10

☎ 03-3358-6021

○ 驻日韩国大使馆韩国文化院

🏠 新宿区四谷 4-4-10

☎ 03-3357-5970

○ 圣德纪念绘画馆

🏠 新宿区霞丘町 1-1（明治神宫外苑内）

☎ 03-3401-5179

○ 统计博物馆

🏠 新宿区若松町 19-1（总务省统计局内）

☎ 03-5273-1187

○ 产业遗产信息中心

🏠 新宿区若松町 19-1

☎ 0120-973-310

○ 俳句文学馆

🏠 新宿区百人町 3-28-10

☎ 03-3367-6621

○ 东京歌剧城艺术画廊

🏠 新宿区西新宿 3-20-2 东京歌剧城塔 3 楼

☎ 050-5541-8600

○ NTT 双向通信中心

🏠 新宿区西新宿 3-20-2 东京歌剧城塔 4 楼

☎ 0120-144-199

○ 宫城道雄纪念馆

（因改建而休馆中。预定 2026 年 12 月重新开放）

🏠 新宿区中町 35

☎ 03-3269-0208

- SOMPO 美术馆
 - 🏠 新宿区西新宿 1-26-1
 - ☎ 050-5541-8600
- 早稻田大学坪内博士纪念演剧博物馆
 - 🏠 新宿区西早稻田 1-6-1 早稻田大学内
 - ☎ 03-5286-1829
- 早稻田大学会津八一纪念博物馆
 - 🏠 新宿区西早稻田 1-6-1 早稻田大学内
 - ☎ 03-5286-3835
- 早稻田大学国际文学馆 (村上春树图书馆)
 - 🏠 新宿区西早稻田 1-6-1 早稻田大学内
 - 🌐 <https://www.waseda.jp/culture/wihl/>
- 草间弥生美术馆
 - 🏠 新宿区辩天町 107
 - 🌐 <https://yayoikusamamuseum.jp/>
- 东京女子医科大学史料室、吉冈弥生纪念室
 - 🏠 新宿区河田町 8-1
 - ☎ 03-3353-8111
- 东京理科大学近代科学资料馆
 - 🏠 新宿区神乐坂 1-3
 - ☎ 03-5228-8224
- 高丽博物馆
 - 🏠 新宿区大久保 1-12-1
第二韩国广场大厦 7 楼
 - ☎ 03-5272-3510
- 和平祈祷展示资料馆
 - 🏠 新宿区西新宿 2-6-1 新宿住友大厦 33 楼
 - ☎ 03-5323-8709

文化中心、区民礼堂

是用来欣赏舞台表演，开展艺术活动的场所。

- 新宿文化中心
 - 🏠 新宿区新宿 6-14-1
 - ☎ 03-3350-1141
 - 设有大厅、小厅、展览室、会议室等。
- 四谷区民礼堂 (394 席)
 - 🏠 新宿区内藤町 87
 - ☎ 03-3351-2118

- 牛込笹筒区民礼堂 (392 席)
 - 🏠 新宿区笹筒町 15
 - ☎ 03-3260-3421
- 角筈区民礼堂 (238 席)
 - ※ 预定休馆至 2027 年 3 月底
 - 🏠 新宿区西新宿 4-33-7
 - ☎ 03-3377-1372

公园

公园内的禁止事项

各个公园都有自己的规定。逛公园时请阅读公园内的规则告示牌。

- 垃圾扔至垃圾箱 请勿将家里带来的垃圾扔到公园
- 不可吸烟
- 不可玩球 柔软的球小孩子可以和家长一起使用
- 晚上不可以大声喧哗或制造噪音
- 不可饮酒后喧闹
- 不可用火
- 不可骑入摩托车或自行车等
三轮车或带辅助轮的自行车可由小孩子和家长一起使用
- 不可在公园过夜
- 不可给鸽子、猫等动物喂食
- 不能带狗进入公园

- 新宿中央公园
 - 🏠 新宿区西新宿 2-11
 - 交通：从 JR 新宿站步行 10 分钟

公园位于高楼耸立的新宿站西侧，是商业办公区中供人小憩的一块绿地。公园中有小瀑布、草坪广场等，可以使人暂时忘却新都心的喧杂，而且园内四季草本葱绿，令人赏心悦目。



○ 御留山公园

🏠 新宿区下落合 2-10

开园时间：7:00 ~ 19:00

(10月~3月17:00结束)

交通：从JR高田马场、目白站步行10分钟

御留山公园一带在江户时代是将军的狩猎之地，一般人禁止入内。现在，利用杂木林、泉水、水池等建成公园。

○ 甘泉园公园

🏠 新宿区西早稻田 3-5

开园时间：7:00 ~ 19:00

(11月~2月17:00结束)

交通：从东京 Metro 地铁东西线早稻田站步行7分钟

甘泉园公园是江户时代大名的住宅。由于过去园内涌出的泉水非常适合沏茶而得名“甘泉园”。

进门之后，是一处宽阔、闲静的日本庭院，足以使人忘记身在都市中心，有“闹中取静”之感。

○ 新宿御苑

🏠 新宿区内藤町 11

开放时间：9:00 ~ 16:30 (3月15日~6月30日、8月21日~9月30日到18:00为止。7月1日~8月20日到19:00为止。)

闭园日：星期一 (3月25日~4月24日、11月1日~15日除外。如果星期一为节日时，次日闭园)、12月29日~1月3日

参观费：普通500日元、年满65岁和高中生以上的学生250日元、初中生以下免费

交通：从JR新宿站步行10分钟

有着丰富的自然景观的新宿御苑，江户时代是信州高远藩主内藤氏的府邸，1906年，被改造为皇室的庭院，战后开始向公众开放，作为一个市中心的休闲去处，一直深受人们喜爱。

其面积为58.3公顷，周长有3.5km左右，由整体庭园、风景式庭园以及日式庭园等巧妙组合而成，是日本为数不多的近代西式庭园。

志愿者

■ 口译、笔译志愿者

👉 公益财团法人 新宿未来创造财团

地区・友好城市交流课

☎ 03-3232-5121

FAX 03-3209-1833

新宿区住着很多外国人。其中有不少人会因为不懂日语而陷入困扰。这时，必须请有外语能力的人提供帮助。

财团将把具有口译、笔译能力的人登记作志愿者，并根据需要，随时请他们提供帮助。主要的活动内容为财团、区政府、学校等原则上公共机构所需要的发言口译、文件翻译等。

关于登记，可以以任何一种语言进行登记。详情敬请垂询。

※ 不受理一般人和团体的口译・笔译委托。

■ 新宿志愿者、市民活动中心

🏠 新宿区高田马场 1-17-20

新宿区社会福利协议会

☎ 03-5273-9191

向想参加本地区志愿者活动的人员、寻求志愿者的人员给予咨询或提供信息。

■ 东京志愿者、市民活动中心

🏠 新宿区神乐河岸 1-1 中心广场 10 楼

☎ 03-3235-1171

FAX 03-3235-0050

为志愿小组和 NPO、都内的志愿者、市民活动推进机关等提供以下支援等。①提供有关活动的信息②志愿者、市民活动的咨询③提供启蒙资料④提供供阅览的图书资料⑤出借会场、器材

开馆时间：9:00 ~ 21:00 (星期日到 17:00)

闭馆日：星期一、节假日、岁末年初

可受理外语的咨询窗口

| | | | | |
|----------------------------------|------------------|--|--------------------------------------|---------------------------------|
| ★新宿区外国人咨询窗口 | 生活方面所有事宜 | 英语 | | ☎ 03-5272-5060 |
| | | 汉语 | (星期一～星期五) | ☎ 03-5272-5070 |
| | | 韩国语 | | ☎ 03-5272-5080 |
| ●新宿多文化交流广场 | 生活方面所有事宜 | 泰国语、尼泊尔语、缅甸语 | 关于对应语言的日期，请直接咨询。 | ☎ 03-5291-5171 |
| ●外国人综合咨询援助中心 | 入境、居留手续、生活咨询 | 英语、汉语 | | ☎ 03-3202-5535 |
| | | 西班牙语、葡萄牙语 | | ☎ 03-5155-4039 |
| | | 菲律宾语、越南语、印度尼西亚语 | | |
| ●外国人在留支援中心 (FRESC) | 生活方面所有事宜 | 英语、汉语等 | (星期一～星期五) | ☎ 0570-011000 |
| ●外国人居留综合信息中心 | 居留咨询 | 英语、西班牙语、汉语、韩国语等 | (星期一～星期五) | ☎ 0570-013904 ☎ 03-5796-7112 |
| | | 英语 | (星期一～星期五) | ☎ 03-5320-7744 |
| ●东京都外国人咨询 | 生活方面所有事宜 | 汉语 | (星期二、星期五) | ☎ 03-5320-7766 |
| | | 韩国语 | (星期三) | ☎ 03-5320-7700 |
| | | 英语、汉语等 | (星期一～星期五) | ☎ 03-6258-1227 |
| ●警视厅综合咨询中心 | 与犯罪相关的咨询 | 英语、汉语、韩国语 | (星期一～星期五) 直通线路 | ☎ 03-3501-0110 ☎ # 9110 |
| ●警视厅外国人困扰咨询 | 与犯罪相关的咨询 | 英语、汉语等 | (星期一～星期五) | ☎ 03-3503-8484 |
| ●东京都 Tsunagari 创生财团 多语言免费法律咨询 | 法律咨询 | 英语、汉语等 | (星期一～星期五) | ☎ 03-6258-1227 |
| ●东京法务局内面向外国人的人权 咨询 | 人权咨询 | 英语、汉语、韩国语、 菲律宾语、葡萄牙语、 越南语等 | (星期一～星期五) | ☎ 0570-090911 |
| ●新宿外国人雇用援助 / 指导中心 | 劳动咨询、 就业・打工帮助 | 英语、汉语 | (星期一～星期五) | ☎ 03-3204-8609 |
| | | 英语 | (星期一～星期五) | |
| | | 汉语 | (星期一～星期五) | |
| | | 他加禄语 | (星期一、星期二、星期三、 星期五) | ☎ 03-5361-8728 |
| | | 越南语 | (星期二、星期四、星期五) | |
| | | 尼泊尔语 | (星期一～星期四) | |
| | | 柬埔寨语 | (星期三) | |
| 蒙古语 | (星期五) | | | |
| ●东京都劳动咨询信息中心 | 劳动咨询 | 英语 | (星期一～星期五) | ☎ 03-3265-6110 |
| | | 汉语 | (星期二～星期四) | |
| ●东京都保健医疗信息中心 “向日葵” | 医疗机关、医疗制度 | 英语、汉语、 韩国语、泰国语、西班牙语 | (每日) 9:00 ~ 20:00 | ☎ 03-5285-8181 |
| | | 英语、汉语、韩国语 (预约 制)、越南语、缅甸语 (仅上 午)、尼泊尔语 (第 2、第 4 个星期二仅限上午) | (星期二) 10:00 ~ 12:00、13:00 ~ 15:00 | ☎ 03-3292-1218 ~ 9 |
| ●Tokyo English Life Line | 生活咨询 | 英语 | (每日) | ☎ 03-5774-0992 |
| ●NTT 信息中心 | 电话等 | 英语、汉语、葡萄牙语、 西班牙语 | (每日) | ☎ 0120-005-250 |
| ●JR East InfoLine | 有关 JR 东日本的指南 | 英语、汉语、韩国语 | (每日) | ☎ 050-2016-1603 |

汉语版本

发 行：新宿区

区主页 ☎ <http://www.city.shinjuku.lg.jp/>

面向外国人的生活信息主页

☎ <http://www.foreign.city.shinjuku.lg.jp/cn/>

印刷编订号：2026-3-2614

编 辑：新宿区多文化共生推进课

☎ 邮编 160-8484 新宿区歌舞伎町 1-4-1

☎ 03-5273-3504 (直线)

☎ 03-3209-7455

发行时间：2026年4月1日